BEDIENUNGSANLEITUNG
MODE D‘EMPLOI

DEU/FRA

TRAININGSGERÄT MIT VIBRATIONSPLATTE
PLATEFORME DE FITNESS VIBRANTE

NC-5280-675

DEUTSCH

FRANÇAIS

IHR NEUES TRAININGSGERÄT

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses außergewöhnlichen Trainingsgeräts. Trainieren Sie einfach, komfortabel und effizient und bringen Sie Ihren Körper wieder in Schwung!
Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr Trainingsgerät optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Trainingsgerät
- Stromkabel
- 2 Halteseile mit Griffen
- Fernbedienung
- 2 Batterien Typ AAA (Micro)
- Bedienungsanleitung

Technische Daten

Spannung:	230 V / 50 Hz
Leistung:	300 W
Vibrationsausschlag:	12 mm
Maximale Belastbarkeit:	200 kg
Gewicht:	24,5 kg

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

Sicherheit & Gewährleistung

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Sie erhalten bei Kauf dieses Produktes zwei Jahre Gewährleistung auf Defekt bei sachgemäßem Gebrauch. Bitte beachten Sie auch die allgemeinen Geschäftsbedingungen!
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Belasten Sie das Trainingsgerät niemals mit mehr als 200 kg.
- Stehen Sie immer ruhig auf dem Trainingsgerät. Versuchen Sie nicht, darauf zu laufen!
- Knien Sie sich niemals auf das Trainingsgerät.
- Nutzen Sie das Trainingsgerät niemals mit mehreren Personen gleichzeitig.
- Ziehen Sie die Schuhe aus, bevor Sie das Trainingsgerät nutzen.

ACHTUNG:
Es wird keine Haftung für Folgeschäden übernommen.
Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Nutzereinschränkungen
Sollten Sie von einem der folgenden medizinischen Fälle betroffen sein, konsultieren Sie bitte vor Gebrauch des Trainingsgerätes einen Arzt:

- Osteoporose
- Erkrankungen der Wirbelsäule (z.B. Bandscheibenvorfall, etc.)
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindelattacken
- Schwangerschaft
- kürzlich zurückliegenden Operationen

Batterien und deren Entsorgung
Batterien gehören NICHT in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zur fachgerechten Entsorgung zurückzugeben. Sie können Ihre Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort, wo Batterien der gleichen Art verkauft werden.

- Akkus haben eine niedrigere Ausgangsspannung als Batterien. Dies kann dazu führen, dass ein Gerät Batterien benötigt und mit Akkus nicht funktioniert.
- Verwenden Sie immer Batterien desselben Typs zusammen und ersetzen Sie immer alle Batterien im Gerät zur selben Zeit!
- Verwenden Sie niemals gleichzeitig Akkus und Batterien in einem Gerät. Das kann zur Überhitzung der Batterien und zu Fehlfunktionen am Gerät führen.
- Achten Sie unbedingt auf die richtige Polarität der Akkus oder Batterien. Falsch eingesetzte Akkus oder Batterien können zur Zerstörung des Gerätes führen - Brandgefahr.
- Versuchen Sie nicht, Batterien oder Akkus zu öffnen und werfen Sie Batterien nicht in Feuer.
- Batterien, aus denen Flüssigkeit austritt, sind gefährlich. Berühren Sie diese nur mit geeigneten Handschuhen.
- Batterien gehören nicht in die Hände von Kindern.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es für längere Zeit nicht benutzen.

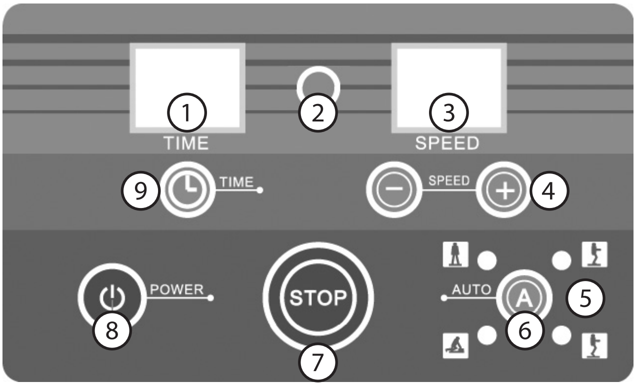
Entsorgung
Dieses Elektrogerät gehört NICHT in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/ Monat/ Jahr sowie über etwaig anfallende Kosten bei Abholung entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.

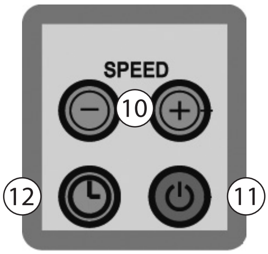
Importiert von:
PEARL Agency GmbH
PEARL-Straße 1-3
D-79426 Buggingen

PRODUKTDETAILS

Trainingsgerät
① Zeitanzeige
② Empfänger
③ Geschwindigkeitsanzeige
④ Geschwindigkeitstasten
⑤ Haltungsanzeigen
⑥ Automatischer Modus
⑦ Anhalten
⑧ Ein/Ausschalten
⑨ Zeit einstellen

Fernbedienung
⑩ Geschwindigkeitstasten
⑪ Ein/Ausschalten
⑫ Zeitfunktion





INBETRIEBNAHME

Vorbereitung des Geräts
Stecken Sie das Stromkabel in den Anschluss an der Rückseite des Trainingsgeräts und verbinden Sie es mit einer Steckdose.
Stellen Sie den Kippschalter neben dem Stromanschluss auf die Position I, um die Stromversorgung herzustellen. Das Trainingsgerät befindet sich anschließend im Standby-Modus. Falls Sie die Stromversorgung später trennen möchten, stellen Sie den Kippschalter zurück auf die Position 0.
Befestigen Sie die Halteseile an den Ösen an der Seite des Geräts.

Batterien in die Fernbedienung einlegen
Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite der Fernbedienung und legen Sie zwei Batterien Typ AAA (Micro) ein. Achten Sie hierbei auf die Hinweise zur Polarität im Inneren des Batteriefachs. Schließen Sie anschließend das Batteriefach wieder.

VERWENDUNG

Drücken Sie die Ein/Aus-Taste am Gerät ⑧ beziehungsweise auf der Fernbedienung ⑪, um das Gerät einzuschalten. Es beginnt auf Geschwindigkeitsstufe 1 zu vibrieren. Wenn Sie es ausschalten möchten, drücken Sie die Taste erneut, um es wieder in den Standby-Modus zu versetzen.

Sie haben zwei Möglichkeiten für die Verwendung des Trainingsgeräts: Den manuellen Modus und den automatischen Modus.

HINWEIS:
Sollten Sie die Nutzung des Geräts unvermittelt abbrechen müssen, können Sie die STOP-Taste ⑦ am Gerät nutzen, um schnell und einfach die Verwendung zu unterbrechen und das Gerät in den Standby-Modus zu versetzen.

Manueller Modus
Im manuellen Modus können Sie die Geschwindigkeit des Geräts und die Dauer der Übungen selbst bestimmen.

Stellen Sie sich in der gewünschten Haltung auf das Gerät (siehe Abschnitt „Haltungen“) und ergreifen Sie die Halteseile, um sich festzuhalten. Schalten Sie das Gerät ein wie oben beschrieben.
Über die Tasten zur Erhöhung und Verringerung der Geschwindigkeit (④ am Gerät, ⑩ an der Fernbedienung) können Sie die gewünschte Geschwindigkeit einstellen.
In der Zeitanzeige erscheint hierbei als Zeit **10** Minuten. Die Zeit wird in einem Countdown rückwärts gezählt, das Gerät schaltet sich ab, sobald die Zeit verstrichen ist. Über die Tasten zur Zeiteinstellung (⑨ am Gerät, ⑫ an der Fernbedienung) können Sie die Zeit zwischen 1 Minute und 15 Minuten bestimmen.

Automatischer Modus
Im automatischen Modus gibt Ihnen das Gerät vor, welche Haltung Sie einnehmen und wann Sie die Position wechseln sollten.

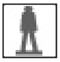
Stellen Sie sich in der aufrechten Haltung auf das Gerät (siehe Abschnitt „Haltungen") und ergreifen Sie die Halteseile, um sich festzuhalten. Schalten Sie das Gerät ein wie oben beschrieben.
Drücken Sie die A-Taste (⑥ am Gerät), um den automatischen Modus zu starten.
Die Zeitanzeige zeigt 11 Minuten an, die Geschwindigkeit wird auf 10 eingestellt.
In diesem Modus zeigt Ihnen das Gerät, wann Sie welche Haltung einzunehmen haben. Zu diesem Zweck leuchten die LEDs der Haltungsanzeigen ⑤ nacheinander auf. Die Bedeutung der LEDs finden Sie im Abschnitt „Haltungen".
Eine automatische Übung erstreckt sich über insgesamt 11 Minuten, verteilt auf die Haltungen wie folgt:

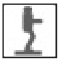
- Aufrecht: 5 Minuten
- Reiten: 2 Minuten
- Zehenspitzen: 2 Minuten
- Tiefstart: 2 Minuten

Sobald die LED neben einer Haltung aufleuchtet, ertönt ein Signalton. Nehmen Sie dann bitte die angezeigte Haltung ein.
Sie können vom automatischen Modus in den manuellen Modus zurückkehren, indem Sie einfach erneut die A-Taste drücken.

HINWEIS:
Im automatischen Modus sind die Tasten zur Veränderung der Geschwindigkeit und der Zeit ohne Funktion!

Haltungen

-  **Aufrecht (5 Minuten im automatischen Modus)**
  Stellen Sie sich ohne Schuhe aufrecht auf das Trainingsgerät und halten Sie sich an den Haltegriffen fest. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen.
  Diese Haltung trainiert hauptsächlich den Rücken, die Taille, das Gesäß, die Brust und den Bauch.

-  **Reiten (2 Minuten im automatischen Modus)**
  Stellen Sie sich ohne Schuhe auf das Trainingsgerät und halten Sie sich an den Haltegriffen fest. Beugen Sie die Knie und spreizen Sie die Füße etwas weiter als die Breite Ihrer Schultern. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen.
  Diese Haltung trainiert hauptsächlich das Gesäß und die Schenkel.

-  **Zehenspitzen (2 Minuten im automatischen Modus)**
  Stellen Sie sich ohne Schuhe auf das Trainingsgerät und nehmen Sie die Reiten-Haltung ein (siehe oben). Stellen Sie sich dabei auf die Zehenspitzen.
  Diese Haltung trainiert hauptsächlich die Füße, das Gesäß und die Schenkel.

-  **Tiefstart (2 Minuten im automatischen Modus)**
  Beugen Sie den Körper wie beim Start eines Wettrennens nach vorne, stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Trainingsgerät ab und stellen Sie ein Bein nach hinten. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen.
  Diese Haltung trainiert hauptsächlich die Schultern, den Rücken und die Armmuskeln.

PLATEFORME DE FITNESS VIBRANTE

VOTRE NOUVEL APPAREIL DE FITNESS

Chère cliente, Cher client,

Nous vous remercions pour l'achat de cet article. Retrouvez une excellente forme physique grâce à des exercices simples, confortables et efficaces ! Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Plateforme de fitness
- Câble d'alimentation
- 2 cordes avec poignées
- Télécommande
- 2 piles de type AAA
- Mode d'emploi

Caractéristiques techniques

Tension :	230 V / 50 Hz
Puissance :	300 W
Zones de vibrations :	12 mm
Charge maximale :	200 kg
Poids :	24,5 kg

CONSIGNES PRÉALABLES

Consignes de sécurité

- Ce mode d‘emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Concernant les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention risque de blessure !
- Ne démontez pas l‘appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peuvent l‘endommager.
- N‘exposez pas le produit à l‘humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l‘eau ni dans aucun autre liquide.
- Ne chargez jamais l‘appareil avec un poids total supérieur à 200 kg.
- Tenez-vous toujours tranquillement debout sur l‘appareil. N‘essayez jamais de courir dessus !
- Ne vous agenouillez jamais sur l‘appareil !
- N‘utilisez jamais l‘appareil avec d‘autres personnes simultanément.
- Retirez vos chaussures avant de monter sur l‘appareil.

ATTENTION :
Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts dus à une mauvaise utilisation. Sous réserve de modification et d‘erreur !

Restrictions d‘utilisation

Si vous êtes concernés par au moins un des cas médicaux suivants, consultez absolument un médecin avant d‘utiliser cet appareil de fitness.

- Ostéoporose
- Maladies de la colonne vertébrale (p. ex. hernie discale, etc.)
- Troubles de l‘équilibre
- Étourdissements ou vertige
- Grossesse
- Opération chirurgicale récente

Les piles et leur recyclage

Les piles ne doivent PAS être jetées dans la poubelle ordinaire. La législation oblige aujourd'hui chaque consommateur à jeter les batteries usagées dans les poubelles spécialement prévues à cet effet.

Vous pouvez déposer vos piles dans les déchetteries municipales et dans les lieux où elles sont vendues.

- Les accus délivrent parfois une tension plus faible que les piles alcalines. Dans la mesure du possible, utilisez l'appareil avec des piles alcalines plutôt que des accus.
- N‘utilisez ensemble que des piles du même type, et remplacez-les toutes en même temps !
- N'utilisez pas en même temps des accus et des piles. Risque de surchauffe des piles et de panne de l'appareil.
- Respectez la polarité des accus et des piles. Un mauvais sens d‘insertion des accus ou des piles peut détériorer l'appareil - Risque d'incendie.
- Ne pas ouvrir les piles ou les accus, ne pas les jeter au feu.
- Les piles dont s‘échappe du liquide sont dangereuses. Ne les manipulez pas sans gants adaptés.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants.
- Retirez les piles de l'appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant un long moment.

Traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.
Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

Importé par:
PEARL Agency GmbH
PEARL-Straße 1-3
D-79426 Buggingen

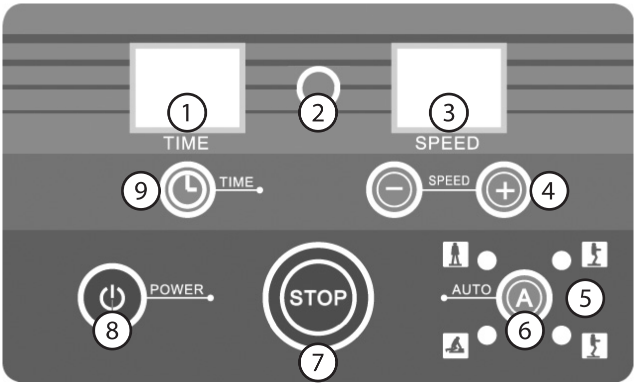
DESCRIPTION DU PRODUIT

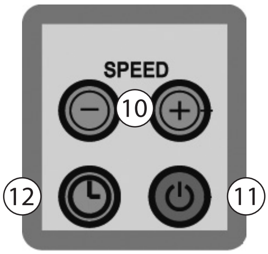
Appareil de fitness

1. Affichage du temps
2. Récepteur
3. Affichage de la vitesse
4. Boutons de réglage de la vitesse
5. Affichage des positions
6. Mode automatique
7. Suspendre
8. Allumer / Éteindre
9. Réglage du temps

Télécommande

10. Boutons de réglage de la vitesse
11. Allumer / Éteindre
12. Fonction temps





MISE EN ROUTE

Préparation de l'appareil
Branchez le câble d'alimentation à la prise située à l'arrière de l'appareil, puis branchez-le à une prise murale.
Placez le commutateur situé à côté de la prise d'alimentation en position I pour permettre l'alimentation de l'appareil. L'appareil de fitness se trouve alors en mode veille. Lorsque vous voudrez débrancher l'alimentation, vous devrez replacer le commutateur en position 0.
Fixez la corde dans les encoches situées sur les côtés de l'appareil.

Insérez les piles dans la télécommande
Ouvrez le compartiment à piles situé sous la télécommande et insérez deux piles de type AAA. Respectez les consignes de polarité inscrites à l'intérieur du compartiment. Refermez ensuite le compartiment à piles.

UTILISATION

Appuyez sur le bouton marche/arrêt de l'appareil ⑧ ou de la télécommande ⑪ pour allumer l'appareil. Il se met à vibrer en niveau de vitesse 1. Pour éteindre l'appareil, appuyez de nouveau sur le bouton : il se remet en mode veille.

Vous pouvez utiliser l'appareil de fitness de deux manières : en mode manuel ou en mode automatique.

NOTE :
Si vous devez interrompre brusquement l'utilisation de l'appareil, appuyez alors sur la touche STOP ⑦ de l'appareil : il annule l'utilisation et se remet en veille rapidement et simplement.

Mode manuel
Le mode manuel vous permet de définir vous-même la vitesse de l'appareil et la durée des exercices.

Placez-vous dans la position souhaitée sur l'appareil (cf. section «Positions») et saisissez la corde pour vous maintenir. Allumez l'appareil, tel que décrit ci-dessus.
Vous pouvez régler la vitesse de votre choix à l'aide des boutons ④ de l'appareil ou ⑩ de la télécommande.
L'affichage du temps indique **10** minutes. Le temps est alors compté à rebours : l'appareil s'éteint automatiquement dès que le délai est écoulé. A l'aide des boutons ⑨ de l'appareil ou ⑫ de la télécommande, vous pouvez définir des durées d'exercices de 1 à 15 minutes.

Mode automatique

En mode automatique, l'appareil vous indique les positions que vous devez prendre et quand vous devez les changer.

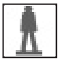
Prenez alors sur l'appareil la position qui vous est indiquée (cf. section «Positions») et saisissez la corde pour vous maintenir. Allumez l'appareil, tel que décrit ci-dessus.
Appuyez sur la touche A (⑥ sur l'appareil) pour démarrer le mode automatique.
L'affichage du temps indique 11 minutes, la vitesse est réglée sur 10.
Dans ce mode, l'appareil vous indique les positions que vous devez prendre, et à quel moment le faire. À cette fin, les témoins LED de l'affichage des positions s'allument alternativement ⑤. Voir la section «Positions» pour comprendre la signification des LED.
Un exercice automatique dure au total 11 minutes, et se divise de la manière suivante :

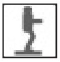
- Debout : 5 minutes
- Équitation : 2 minutes
- Pointe des pieds : 2 minutes
- Départ accroupi : 2 minutes

Dès que la LED s'allume à côté d'une position, un signal sonore retentit : Placez-vous alors dans la position indiquée.
Vous pouvez revenir au mode manuel en appuyant simplement de nouveau sur la touche A.

NOTE :
En mode automatique, les boutons de modification du temps et de la vitesse n'ont aucune fonction.

Positions

-  **Debout (5 minutes en mode automatique)**
  Tenez-vous debout sur la plateforme, sans chaussure, et tenez fermement les poignées de la corde. Contractez vos muscles et essayez d'absorber au mieux les vibrations au lieu de les laisser agir sans résistance..
  Cette position fait principalement travailler le dos, la taille, les fesses, la poitrine et le ventre.

-  **Équitation (2 minutes en mode automatique)**
  Montez sur la plateforme, sans chaussure, et tenez fermement les poignées de la corde. Pliez les genoux et écartez les pieds de façon à dépasser un peu la largeur de vos épaules. Contractez vos muscles et essayez d'absorber au mieux les vibrations au lieu de les laisser agir sans résistance.
  Cette position fait principalement travailler les fesses et les cuisses.

-  **Sur la pointe des pieds (2 minutes en mode automatique)**
  Montez sur la plateforme et prenez la position d'équitation (cf. ci-dessus). Mettez-vous ensuite sur la pointe des pieds.
  Cette position fait principalement travailler les pieds, les fesses et les cuisses.

-  **Départ accroupi (2 minutes en mode automatique)**
  Pliez votre corps vers l'avant, comme pour le départ d'une course à pied, appuyez-vous des deux mains sur la plateforme et étendez une jambe vers l'arrière. Contractez vos muscles et essayez d'absorber au mieux les vibrations au lieu de les laisser agir sans résistance..
  Cette position fait principalement travailler les épaules, le dos et les muscles des bras.

newgen medicals™